

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 «Хрусталик» г.Улан-Удэ
(МБДОУ детский сад №5 «Хрусталик» г.Улан-Удэ)**

Индивидуальный план по самообразованию на тему:

«Воспитание здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Выполнил: Непомнящих С.Г.

Воспитатель 1 категории

Улан – Удэ

2021г.

Актуальность темы

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Почему я выбрала данную тему? Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в работе в детях.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В. А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Цель: Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- научить " слушать" и "слышать" свой организм;
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

Этапы работы:

- 1 ЭТАП информационно-аналитический (*вводно-ознакомительный*)
изучение научной и учебно – методической литературы
- 2 ЭТАП — внедрение в практику.
- 3 ЭТАП — представление опыта работы по теме

Источники информации: методическая литература, интернет ресурсы, вебинары.

Перспективный план работы на 2021 – 2022 учебный год. Подготовительная к школе группа

месяц	Самообразование	Работа с детьми	Работа с родителями
сентябрь	Разработка мероприятий по теме самообразования (перспективного плана работы на учебный год)	НОД «Овощи и фрукты - полезные продукты».	Индивидуальные беседы с родителями по теме «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой»
октябрь	1.Работа с Интернет – ресурсами. 2.Изучение методической литературы по теме самообразования.	Дидактические игры: «Угадай витамин», «Назови полезный продукт».	Консультация: «Роль родителей в физическом воспитании ребенка».
ноябрь	1.Совершенствовать предметно-развивающую среду группы для успешного формирования основ ЗОЖ.	НОД «Вредные микробы» Отгадывание загадок про части тела.	Информация для родителей «Здоровьезберегающие технологии в ДОУ»
декабрь	Изучение темы через Интернет-ресурсы	НОД «Полезная и вредная еда» Беседа: «На зарядку становись!»	Консультация для родителей «Что нужно знать о закаливании»
январь	Пополнение предметно-развивающей среды группы для успешного формирования основ ЗОЖ дошкольников.	НОД «Чтобы зубы не болели. Упражнение «Как чистить зубы»	«Игры с детьми зимой на свежем воздухе»

февраль	Работа с методической литературой по заданной теме.	НОД «Дружим с водой» <u>Беседа:</u> «Чистота – залог здоровья»	Представление родителям материала по заданной теме.
март	Повышение знаний, сбор материала по изучаемой теме.	НОД «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Пальчиковая гимнастика	Оформление информационного листа для родителей на тему: «Причины плоскостопия». Консультация для родителей «Развиваем мелкую моторику дошкольников»
апрель	Поиск и разработка наглядных, демонстрационных, электронных материалов к проведению образовательной деятельности с детьми с использованием здоровьесберегающих технологий.	НОД "Безопасность в быту" Цель: Закреплять основные правила безопасного поведения детей в быту. Физкультурный досуг детьми «День здоровья!»	Оформление информационного листа для родителей на тему: «Безопасность в быту».
май	Работа с методической литературой и картотекой подвижных игр по заданной теме.	НОД «Спорт – это сила и здоровье». Проведения с детьми комплекса упражнений для глаз.	Консультации для родителей «Берегите глазки» Индивидуальные беседы с родителями об успехах детей по изучаемым темам

Изучение научной и учебно-методической литературы:

1. Аксенова Н. «Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях» // "Дошкольное воспитание" №6, 2000
2. Голубева Л., Прилепина И. «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей.»// Дошкольное воспитание №1, 2001
3. Рунова М. «Помогите ребенку укрепить здоровье!» //Дошкольное воспитание - №9 – 2004 г.
4. Рунова М.А, «Двигательная активность ребенка в детском саду.» - М., 2000.
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.» - М.: 2001.

Детская художественная литература:

1. О физическом воспитании - Е. Кан «Наша зарядка»
2. О закаливании - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»
3. О сне С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».
4. О питании С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,
Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
5. О санитарно-гигиенических навыках: Н. Найденова «Наши полотенца»,
К. Чуковский «Мойдодыр».
6. О прогулке - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»
7. Т.А.Шорыгина «Здоровье», «Безопасность».